Editorial MANGO

Delicias para

# Diabéticos

No. 17
$ 22.00

EXIGE GRATIS OTRA REVISTA



ESPECIAL

## POSTRES

¡tentaciones permitidas!

AHORA + páginas

✓Recetas comprobadas y aprobadas

INSULINA

La correcta aplicación







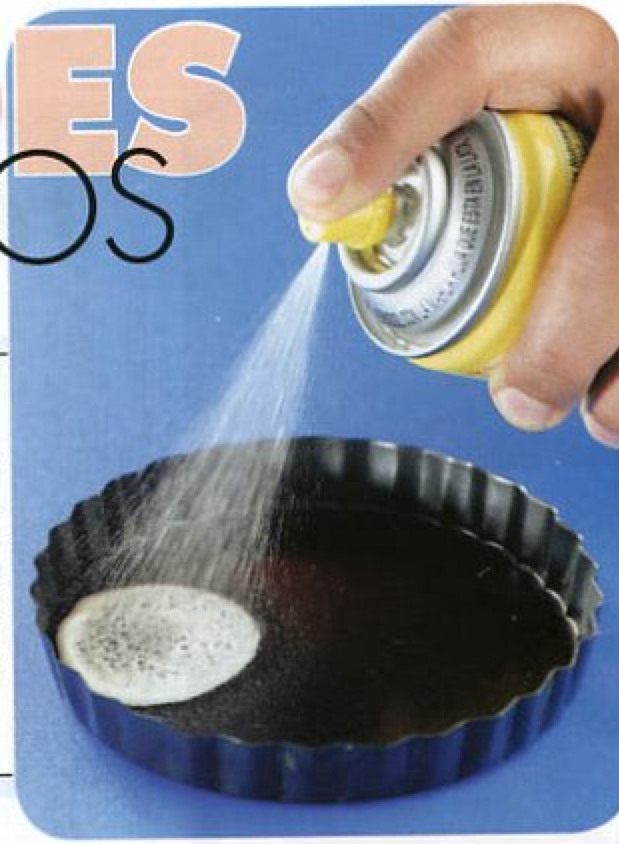
ENTREVISTA EXCLUSIVA



Con el Dr. Juan Rosas, Presidente de la Asociación Latinoamericana de Diabetes

7 503000 294996 17

# GRANDES CONSEJOS



### *Para engrasar un molde*

Para engrasar un molde para pastel y evitar que éste se pegue, en lugar de hacerlo en la forma tradicional con mantequilla y harina, utiliza únicamente spray antiadherente, funciona muy bien y además le dará un tono dorado muy agradable a cualquier pastel.



# ¿Niñ@s diabétic@s en casa?



Los niños tienen necesidades especiales cuando se trata de dispositivos de administración de insulina. Novo Nordisk ha desarrollado NovoPen® Junior, una nueva pluma de aplicación de insulina totalmente dedicada a los niños y adolescentes.

## CONSEJOS ÚTILES

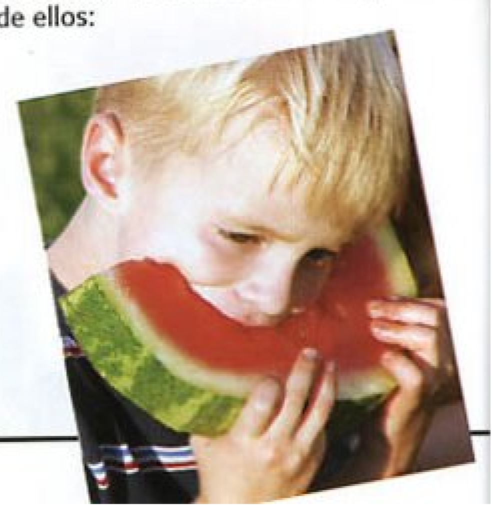
La mayoría de **los dulces y los postres no aportan** las vitaminas y los minerales importantes que se encuentran en los alimentos más saludables. Asegúrate de seguir consumiendo los nutrientes que necesitas. Algunos dulces, además de contener carbohidratos, poseen un alto contenido de calorías y grasas.

### *Si te fascinan los dulces y deseas perder peso:*

- Come fruta fresca ó seca.
- Es ideal una porción pequeña de tu postre favorito, en lugar de cualquier postre.
- Comparte el postre con un amigo o con un familiar.
- Reduce la cantidad de azúcar y de grasas en tus recetas. Prueba nuevas recetas para preparar dulces con menor contenido calórico. Existen versiones de postres con menos calorías y grasas.
- Usa un edulcorante de baja calorías en lugar de azúcar, para el café o el té.

**Edulcorantes de bajas calorías**

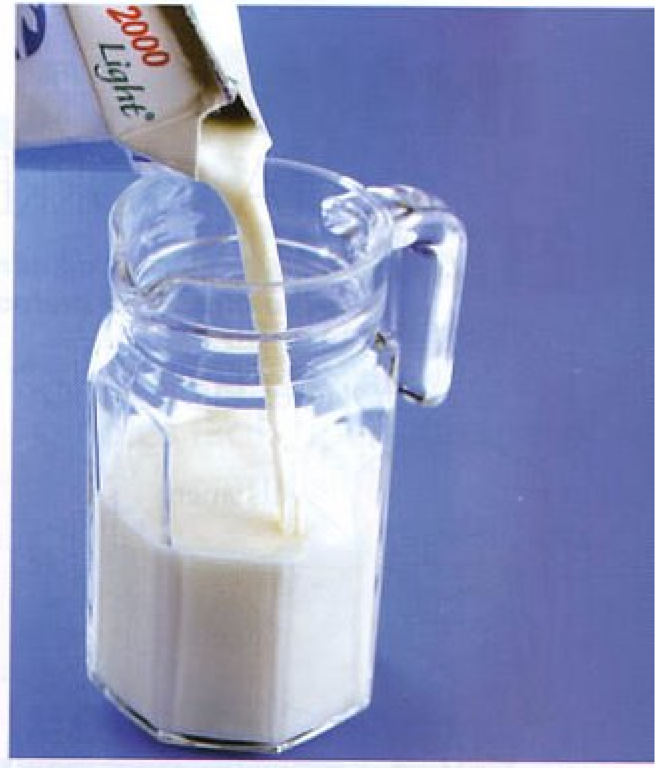
Pueden ayudar a las personas con sobrepeso o con diabetes a reducir la ingesta calórica y a mantenerse dentro de un plan de alimentación saludable. Te mencionamos algunos de ellos:



## *¿Es mantequilla?*

Hoy en día existe un sustituto maravilloso para la mantequilla que se puede usar de la misma manera en panes, pasteles y tartas. Quizá tus pasteles no subirán igual, pero serán mucho más saludables porque posee más grasa vegetal que animal.




## *La leche Light*

Al preparar cualquier receta puedes utilizar leche Light en lugar de leche entera. La textura de panes y pasteles será la misma, pero con menos grasa.





**Aspartame (NutraSweet®, Equal®)**

Debido a que las altas temperaturas pueden reducir su capacidad de endulzar, solicita orientación cuando utilices el aspartame en recetas.

**Acesulfamo de potasio (Sweet One®, Swiss Sweet®, Sunett ®)**

También llamado Acesulfamo-K. Este edulcorante es estable al calor y puede utilizarse para cocinar.

**Sucralosa (Splenda®)**

Es el más nuevo que ofrece el mercado. No le afecta el calor y mantiene el dulzor en bebidas calientes, productos horneados y alimentos procesados.

Se puede utilizar una combinación de azúcar y un edulcorante de bajas calorías para reducir las calorías totales y el consumo de azúcar, y aún así obtener resultados aceptables.

**Sacarina (Sweet N Low®, Sugar Twin®)**

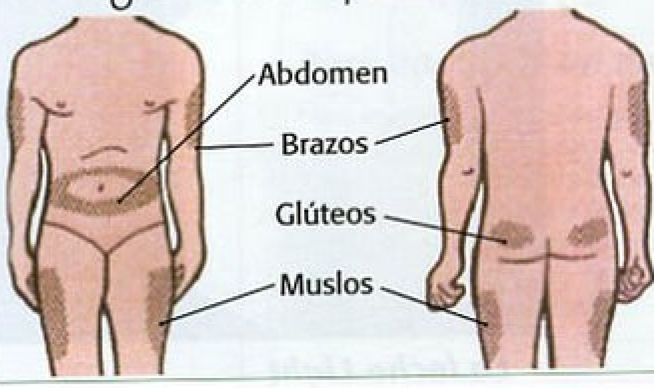
Se puede utilizar para endulzar alimentos calientes y fríos. Muchos estudios, junto con los años de uso, demostraron que la sacarina es segura en las cantidades utilizadas por los consumidores.



# INSULINA, LA CORRECTA APLICACIÓN

***Los sistemas modernos de administración de insulina han sido desarrollados para ofrecer un método más conveniente para su aplicación.***

## ¿Dónde aplicarla?




### *Algunas recomendaciones:*

- ***Variar*** los sitios de aplicación.
- ***No inyectar*** en el mismo punto.
- Entre una inyección y otra ***dejar distancia*** (dependiendo de la superficie corporal. En un adulto sería alrededor de 3,5 cm).

## Su almacenamiento



***Mantener refrigerada la insulina en una temperatura de 2 °C a 8 °C.***

Guardar los viales (frascos) y/o cartuchos en un lugar fresco dentro del refrigerador (puerta).
**NO congelarla** (desechar si se ha congelado, ya que pierde los efectos terapéuticos esperados).
**NO exponer** a la luz solar.
**NO utilizarla** una vez que ha caducado.



## IMPORTANTE

***Una vez que el cartucho está en la pluma mantenerlo sin refrigerar; puede utilizarse durante 4 semanas a temperatura ambiente, a no más de 28 °C.***
***Se recomienda tener una hielera de viaje para transportar su insulina en las mejores condiciones. Si no tiene hielera guárdela en un termo de boca ancha, previamente enfriado con agua o hielo.***




***Flexen® 3***
es el único dispositivo de aplicación de insulina pre llenado y desechable en México. Tan discreto y ligero como un bolígrafo convencional.

# EL CO$TO DE VIVIR CON DIABETES



***A continuación mostramos un ejercicio realizado por la Federación Mexicana de Diabetes sobre el gasto mensual aproximado para el tratamiento de pacientes con diabetes.***

Cuando el paciente requiere algunos medicamentos gasta $1,217 mensuales aproximadamente. Su gasto aumenta a medida que necesita otros cuidados y medicamentos.

*COSTO MENSUAL PARA EL CONTROL DE LA DIABETES*

| Concepto | Costo menor ($) | Costo mayor ($) |
|---|---|---|
| Hemoglobina glucosilada (cada 3 meses) | 87 | 87 |
| Pilas para microinfusora | 0 | 100 |
| Visita al endocrinólogo (cada tres meses) | 267 | 700 |
| Tiras reactivas (una caja por semana) | 525 | 1050 |
| Antidiabético oral (tres dosis al día) | 338 | 0 |
| Catéter para microinfusora | 0 | 400 |
| Reservorios para microinfusora | 0 | 400 |
| Insulina | 0 | 450 |
| Pago mensual crédito microinfusora (a 3 años) | 0 | 1,200 |
| Mensual | 1,217 | 4,387 |
| Diario | 41 | 146 |

## El MUNDO al día en un GRANO de AZUCAR

Países como Chile o Cuba, que tienen una prevalencia mucho menor de Diabetes porque se han preocupado por trabajar en medidas preventivas, no están exentos de problemas en un estilo de vida saludable. A pesar de que sus cifras son menores (comparadas con México), con un 5% ó 6% de la población, en los últimos años ha venido creciendo, especialmente el número de pacientes con Diabetes tipo 2.

***Fuente: Dr. Juan Rosas Guzmán, Asociación Latinoamericana de Diabetes***

# LA FAMA MÁS ALLÁ DE LA DIABETES

## Compaginar la vida exitosa con la enfermedad no es fácil... ¡pero tampoco imposible!



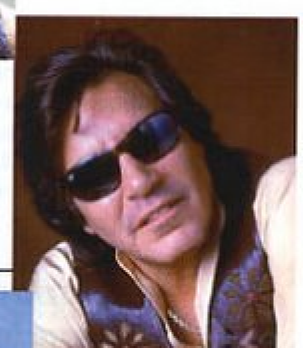
**ANDREA BOCELLI,** cantante italiano de bellísima voz, se vuelve ciego a la edad de 12 años a raíz del glaucoma empeorado por la diabetes crónica.



**BELÉN ESTEBA,** conductora. Su carácter es tan fuerte como grande su corazón.



**SALMA HAYEK,** la actriz mexicana más reconocida internacionalmente tuvo diabetes gestacional.



**JOSÉ FELICIANO,** el alma hispana de la canción, es diabético desde 1994.



**DOUG BURNS,** Mr. Universo, colabora con diversas entidades relacionadas con pacientes diabéticos.



# PROTÉGETE CON VITAMINA C

Por: Gloria Corral, Nutrióloga

## El limón es fuente abundante de Vitamina C

**La importancia de la Vitamina C se conoce desde el tiempo de Las Cruzadas; debido a su carencia, el escorbuto era una enfermedad de los primeros exploradores y viajeros.**

**Los marineros ingleses se habían apodado "limoneros", ya que los barcos debían llevar frutas cítricas, en realidad limones, como medida preventiva del escorbuto para la tripulación.**

### ¿Cómo se absorbe en el organismo la Vitamina C?

*El ácido ascórbico se absorbe con facilidad en el intestino delgado y pasa a la sangre. Se absorbe en promedio el 90% del que se ingiere si la ingestión es entre 20 y 120 mg, es decir, la que se ingiere por medio de los alimentos.*

*En caso de tomas muy altas de 12 g como las que se pueden ingerir por medio de suplementos alimenticios, la absorción es muy baja, siendo tan solo de un 16%.*

*Un exceso de Vitamina C ingerida se elimina por medio de la orina como ácido oxálico, y en ingestiones mayores de 100 g al día, el exceso se elimina como ácido ascórbico y se espira como dióxido de carbono.*

### Funciones de la Vitamina C

*La Vitamina C* ***tiene muchas funciones bioquímicas*** *como coenzima o cofactor, que tiene un papel fundamental en el metabolismo:*

- ***Facilita la absorción*** *de hierro.*
- ***Participa en la formación de colágeno,*** *que es una sustancia proteínica de la cual depende la integridad de la estructura celular (entre ellos están la matriz ósea, dentina, piel y tendones).*
- ***Participa en la cicatrización*** *de heridas, fracturas, magullones y hemorragias gingivales.*
- ***Reduce el riesgo de infecciones.*** *La Vitamina C, mediante la actividad inmunológica de los leucocitos, interviene en procesos antiinflamatorios y en la integridad de las mucosas.*
- *Algunos autores consideran que grandes cantidades de ácido ascórbico* ***son útiles para prevenir y curar el resfrío común,*** *pero existen controversias, lo que sí es que sí tiene efectos menores, por lo que no se recomienda tomar Vitamina C en grandes dosis como las que vienen en vitaminas comerciales.*

- Para evitar el escorbuto se recomienda una ingestión diaria mínima de 10 mg.

- Es conveniente ingerir diariamente alimentos ricos en Vitamina C, como el limón, ya que no se almacena porque el exceso diario se elimina por la orina.

- Durante los periodos de estrés emocional, psicológico o fisiológico aumenta la eliminación urinaria de ácido ascórbico, por lo que debes aumentar la ingesta de Vitamina C.

### Fuentes

**Las mejores fuentes son las frutas y verduras, de preferencia ácidas y frescas, como los limones. Los tejidos animales tienen pequeñas cantidades de esta vitamina, pero se destruye rápidamente por su exposición al aire.**

### Tips

- ***Evita agregar bicarbonato de sodio a tus verduras*** *ya que, aunque mejore el color, destruye considerablemente la Vitamina C.*
- ***Refrigera los limones,*** *ya que la refrigeración pueden ayudar a conservar la Vitamina C.*
- ***De preferencia agrega limón a tus comidas*** *hasta el momento en que te las vayas a comer, para ayudar a conservar esta vitamina.*
- ***Si preparas agua de limón,*** *también* ***consúmela lo antes posible*** *y manténla en refrigeración.*
- ***Solo ingiere la Vitamina C de frutas y verduras,*** *no en suplementos.*
- ***Si actualmente estás tomando un complemento*** *con grandes cantidades* ***de Vitamina C, suspéndelo gradualmente,*** *ya que si lo haces repentinamente te puede dar un escorbuto de rebote, es decir, presentar síntomas parecidos a los obtenidos en la carencia.*
- ***Incluye diariamente limón en tus preparaciones,*** *o simplemente adquiere el hábito de comerlo solo.*

***Recuerda ingerir diariamente limón, rico en Vitamina C.***



# ENTREVISTA

## **Dr. Juan Rosas Guzmán,** *presidente electo de la Asociación Latinoamericana de Diabetes*

*Por: Julieta Sánchez*




***Nacido en Celaya, Guanajuato, el Doctor Juan Rosas Guzmán posee una amplia experiencia en nutrición y endocrinología. Actualmente preside la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD) que agrupa a los médicos y profesionales de la salud de 19 países de América Latina interesados en el padecimiento. Su trayectoria, entrega por la vocación médica e interés por los avances para combatir la Diabetes, lo han hecho un digno representante de México en el continente. He aquí algo de su extensa visión:***

"En este momento estoy trabajando por hacer crecer la Asociación Latinoamericana de Diabetes para que en todos los lugares donde esté un médico líder en diabetes de la Asociación, se convierta en un líder de su entorno y utilice nuestras herramientas para poner en práctica acciones que prevengan, atiendan, cuiden y traten adecuadamente esta enfermedad.

Una de las metas importantes de la ALAD es la actualización continua para los médicos: los de primer contacto, los interesados en Diabetes, los especialistas que quieran conocer a fondo este problema; y para los profesionales de la salud como educadores en Diabetes, nutricionistas, psicólogos... todos los que trabajen alrededor de ella. Tenemos encuentros, reuniones, simposios y conferencias donde damos a conocer los avances y las estrategias para su manejo.

También contamos con un grupo de profesionales llamado *"Grupo de Educación en Diabetes"* a cargo de la Doctora Elizabeth Duarte, de Bolivia, quien coordina las acciones de los grupos encargados de hacer trabajos de educación hacia las personas para la enseñanza y el conocimiento de la Diabetes.

### Cifras en México

En México predomina la Diabetes tipo 2 con un 10.9% de la población mayor de 20 años, que se traduce en 6 millones y medio de personas. Todavía no hay estadísticas sobre los pacientes que desarrollan Diabetes tipo 2 en la infancia y la adolescencia, pero de acuerdo a la información preliminar obtenida en los congresos nacionales, estamos alarmados por el número creciente de diabéticos menores de 20 años.

La otra cifra dada por la Secretaría de Salud es sobre las personas que, sin tener todavía los criterios de diagnóstico de diabetes, ya están con un alto riesgo de padecerla. Estamos hablando de alrededor del 19% de la población mayor de 20 años, un número muy alto de aquellos que, si no realizan alguna actividad preventiva, irán engrosando el número de pacientes con diabetes aquí y en todos los países de latinoamérica.

### Focos rojos

El primero es que tenga familiares con diabetes, porque hay un factor genético.

El segundo es la constitución física. Para darse cuenta de que se está en riesgo se debe tomar una cinta métrica y medirse la cintura al nivel del ombligo. Si las mujeres tienen más de 80 centímetros y los hombres más de 90, quiere decir que hay una cantidad de grasa mayor que la que el cuerpo debe tener y eso le suma el riesgo al factor genético.

El tercer foco rojo y muy importante, es que la persona que tenga estos dos factores no esté haciendo ejercicio o no realice alguna actividad física.

Si se conjuntan estos tres factores (genética, sobrepeso y falta de actividad física), estamos ante el diabético del futuro, una persona en la que seguramente con el paso del tiempo pasará de la intolerancia a la glucosa a la diabetes.

### ¿Y si no se tienen familiares con diabetes?

El simple factor del sobrepeso, junto con la falta de actividad física y el consumo excesivo de alimentos con carbohidratos eleva el riesgo.



Pueden pasar dos cosas: una, que efectivamente no haya algún antecedente familiar de diabetes y que únicamente los factores que lo precipitaron fueron el sobrepeso, la alimentación inadecuada y la falta de ejercicio, que hicieron que el páncreas trabajara excesivamente y dejara de producir insulina o produciéndola menos eficiente.

La otra cosa es que hay muchas personas que tienen diabetes y no lo saben, y si mueren, la familia piensa que murió por alguna otra razón, menos por diabetes. Gran parte de nuestros pacientes de reciente inicio han pasado por un periodo de meses o años sin que supieran que la padecían. Estamos hablando de hasta un 20% de las personas que viven ignorándolo.

### Síntomas de alerta

Lo primero que le debe llamar la atención a una persona con sobrepeso es que comience a bajar de peso sin motivo, que de manera gradual empiece a notar que ha perdido

# MANZANAS CON ESPECIAS

**TIP**

***El ser diabético no significa no poder comer dulces. Las personas con diabetes pueden comer postres, usar edulcorantes y aun así mantener el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre dentro de los parámetros normales. Hoy día la persona diabética cuenta con muchas opciones para endulzar, siempre que se les considere en el plan de alimentación de igual manera que cualquier otro alimento que contenga carbohidratos; claro que todo en las porciones adecuadas y bajo la supervisión del especialista.***




CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 152 * Grasa 1 g * Colesterol 0 mg * Sodio 3 mg * Carbohidratos 39 g * Fibra 3 g * Azúcares 36 g * Proteínas 0 g*

PORCIONES: 6 MANZANAS
PREPARACIÓN: 30 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

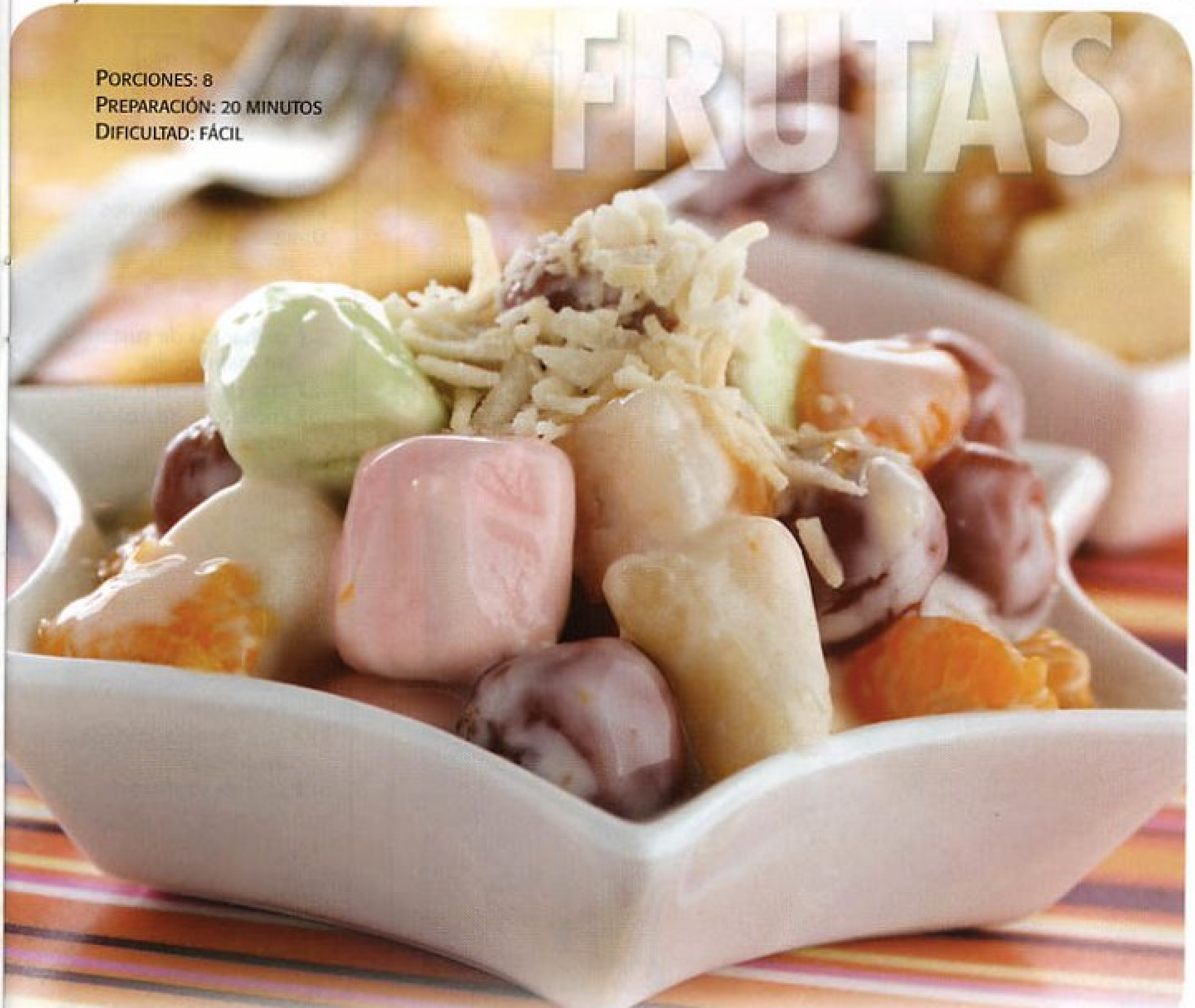
***2*** *tazas de jugo de cranberry*
***1*** *taza de agua*
***1*** *de taza de azúcar*
***2*** *cucharadas de jugo de limón*
***1*** *raja de canela*
***6*** *clavos de olor*
***6*** *manzanas rojas, peladas y sin corazón*

Mezcla en una olla el jugo de cranberry, el agua, el azúcar, el jugo de limón, la canela y los clavos. Deja que todo esto hierva a fuego alto y entonces añade las manzanas al líquido.

Baja el fuego, tapa la olla y deja hervir 25 minutos o hasta que las manzanas se sientan suaves, procura darles la vuelta de vez en vez. Pasado este tiempo retira las manzanas del líquido y colócalas en un plato. Vuelve a subir el fuego de la olla y deja hervir el líquido 10 minutos o hasta que éste se reduzca a una tercera parte. Baña las manzanas con el líquido resultante.

Las manzanas se pueden servir tibias o bien frías, según tu gusto.

PORCIONES: 8
PREPARACIÓN: 20 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL





# AMBROSÍA LIGERA

*1 lata de piña en almíbar, escurrida*
*1 frasco de cerezas en agua, escurridas*
*1 lata de gajos de mandarina, escurridos*
*1 taza de yoghurt natural Light*
*1 cucharadita de extracto de vainilla*
*1/2 taza de malvaviscos*
*2 cucharadas de coco rallado*

Mezcla en un tazón el yoghurt con la vainilla, añade el resto de los ingredientes y revuelve todo bien. Cubre el recipiente y refrigera al menos una hora antes de servir.

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 98 * Grasa 1 g * Colesterol 2 mg * Sodio 26 mg * Carbohidratos 21 g * Fibra 1 g * Azúcar 19 g * Proteínas 2 g*

# PERAS POCHADAS

**CADA PORCIÓN CONTIENE**
** Calorías 156 * Grasa 1 g * Colesterol 1 mg * Sodio 24 mg*
** Carbohidratos 38 g * Fibra 4 g * Proteínas 3 g*







PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 50 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

- ***4*** *peras Bartlett, firmes y peladas*
- ***4*** *tazas de agua*
- ***1*** *rama de canela*
- ***1 1/4*** *de cucharaditas de extracto de vainilla, divididas*
- ***1/4*** *de cucharadita de nuez moscada*
- ***1/4*** *de taza de azúcar*
- ***2*** *cucharadas de cocoa en polvo*
- ***2*** *cucharaditas de fécula de maíz*
- ***3/4*** *de taza de leche Light*

Corta en la base de cada pera una rebanadita en forma horizontal para que se puedan parar bien. Colócalas en una ollita profunda. Añade el agua, la canela, una cucharadita de vainilla y la nuez moscada. Deja que hiervan a fuego alto, baja el fuego y cúbrelas; cocina por 30 minutos o hasta que las peras estén suaves, retira del líquido y deja que escurran.

Mientras las peras se cocinan, en una sartén pequeña mezcla el azúcar, la cocoa, la fécula de maíz y la vainilla restante. Poco a poco vierte la leche y revuelve hasta que desaparezcan todos los grumos, entonces calienta la mezcla hasta que hierva moviendo constantemente. Cocina 2 minutos o hasta que la salsa espese. Deja enfriar.

Vierte unas cucharadas de salsa tibia sobre cada pera, dejando que escurra. Sirve de inmediato.

PORCIONES: 6
PREPARACIÓN: 20 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

- ***1*** *cucharada de sustituto de mantequilla*
- ***1*** *taza de avena tostada*
- ***1*** *cucharada de azúcar mascabado*
- ***1/4*** *de cucharadita de canela en polvo*
- ***1/2*** *plátano, cortado en rebanadas*
- ***1/2*** *manzana, cortada en cubos o rebanadas*
- ***1/2*** *pera, cortada en rebanadas o cubos*
- ***1*** *durazno, cortado en rebanadas*
- ***1/2*** *taza de piña, cortada en trocitos*
- ***1*** *taza de yoghurt de frutas, light*

Derrite la mantequilla en una sartén mediana, mezcla en un tazón la avena con el azúcar y la canela. Vierte en la sartén la mezcla de avena y revuelve constantemente de 8 a 10 minutos. Retira del fuego y deja enfriar.

En otro tazón mezcla las frutas con el yoghurt. Sirve en moldes pequeños y cubre con una cucharada de la avena tostada justo antes de servir.

# ENSALADA DE FRUTAS CON AVENA

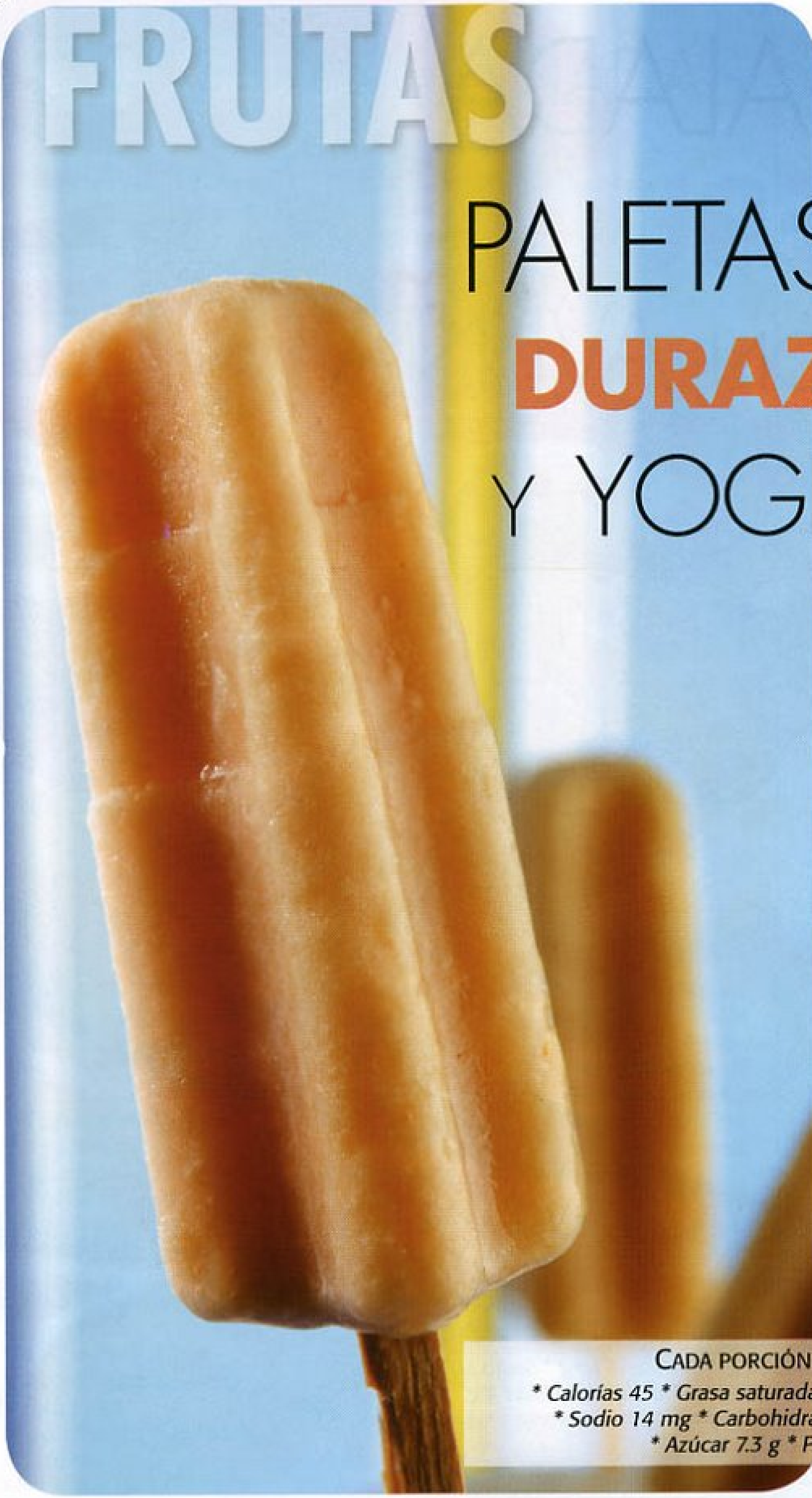




**CADA PORCIÓN CONTIENE**

** Calorías 128 * Grasa 2 g * Colesterol 1mg * Sodio 30 mg*
** Carbohidratos 25 g * Fibra 3 g * Proteínas 4 g*

FRUTAS



PORCIONES: 10 PALETAS
PREPARACIÓN: 20 MINUTOS, MÁS CONGELACIÓN
DIFICULTAD: FÁCIL

# PALETAS DE **DURAZNO** Y YOGHURT

- ***2*** *tazas de duraznos congelados (de venta en supermercados)*
- ***1*** *taza de yoghurt de durazno Light*
- ***1/2*** *taza de jugo de manzana*
- *Palitos de madera*

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y lícua hasta tener una mezcla tersa. Vacía en moldes para paleta y coloca el palito al centro. Congela hasta que estén bien firmes, mínimo una noche.

Para desmoldar moja el molde con agua y retira la paleta con firmeza.

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 45 * Grasa saturada 0.2 g * Colesterol 1 mg * Sodio 14 mg * Carbohidratos 9.9 g * Fibra 0.8 g * Azúcar 7.3 g * Proteínas 4 g*

# FRESAS CON SALSA DE ALMENDRAS

FRUTAS

**Porciones:** 6
**Preparación:** 10 minutos
**Dificultad:** fácil



**Cada porción contiene**

** Calorías 86 * Grasa 3 g * Colesterol 10 mg * Sodio 21 mg * Carbohidratos 12 g * Fibra 5 g * Proteínas 3 g*

***4*** *tazas de fresas partidas en cuartos (pueden ser frambuesas o zarzamoras)*
***3/4*** *de taza de crema Light*
***3/4*** *de cucharada de extracto de almendra*
***1 a 2*** *cucharadas de azúcar, o sustituto de azúcar (Splenda®, Canderel®, etc.)*

Divide la fruta que vayas a utilizar en 6 moldes individuales. En un tazón revuelve la crema con el extracto de almendra y el azúcar, baña las frutas con esta mezcla y sirve de inmediato.

# TARTALETA DE **FRUTAS**

***Ostra***

- ***1 1/4*** *de taza de harina*
- ***1/4*** *de cucharadita de sal*
- ***1/3*** *de taza de manteca cortada en trocitos*
- ***1/2*** *taza de agua fría*

***Relleno***

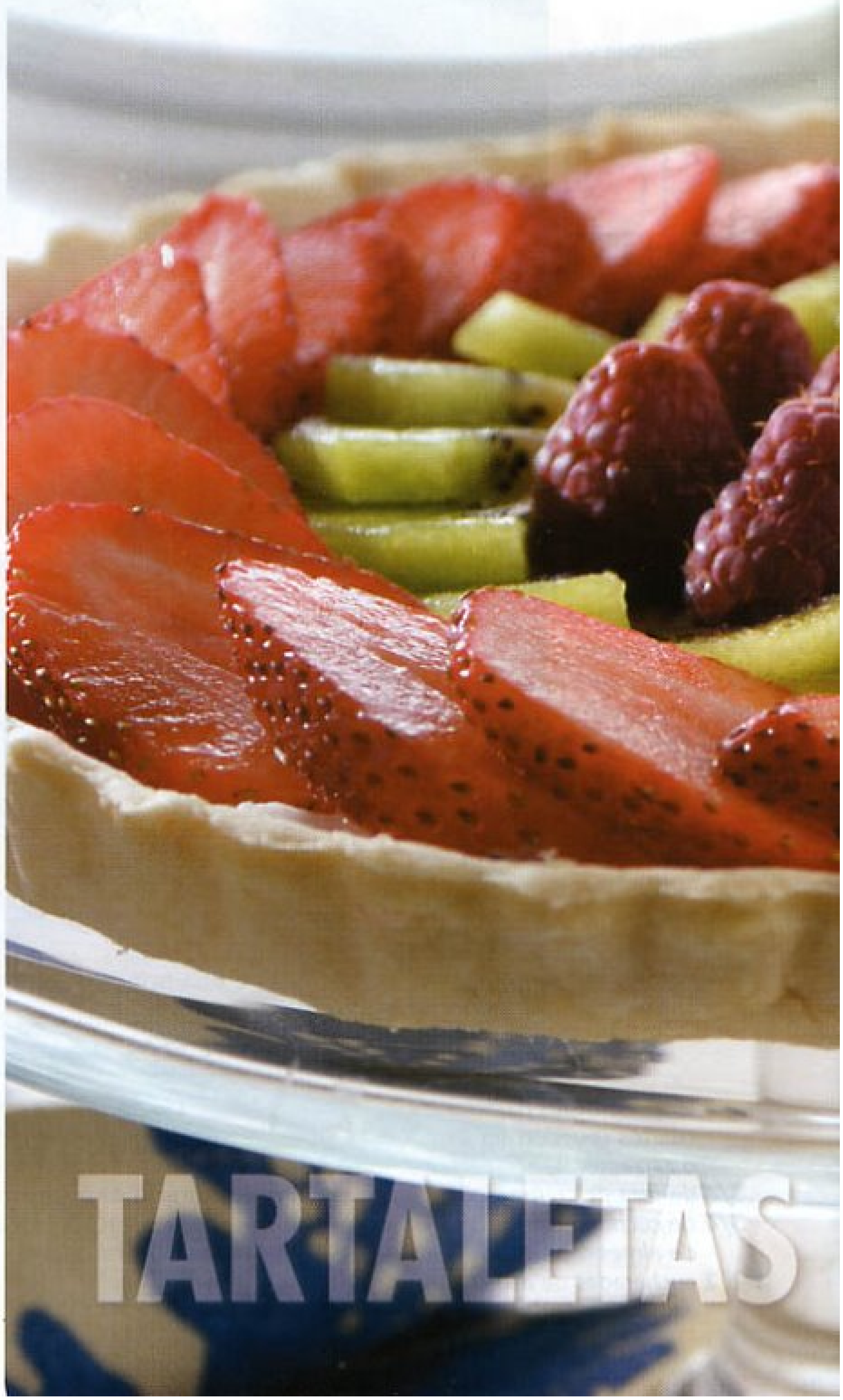
- ***1*** *taza de crema Light*
- ***2*** *cucharadas de azúcar*
- ***3*** *cucharadas de coco rallado*
- ***4 a 3*** *tazas de fruta fresca rebanada (fresas, mango, kiwi, uvas, etc.)*

Precalienta el horno a 200 °C. Para hacer la masa coloca la harina en un tazón con la sal, añade los trocitos de manteca y revuelve con dos tenedores mezclando hasta tener un arenado, añade el agua fría por cucharadas, una a una, la masa debe absorber la humedad. Procura trabajar poco la masa, debes añadir agua únicamente hasta formar una masa que no debe quedar muy aguada; envuélvela con papel plástico y refrigera una hora mínimo.



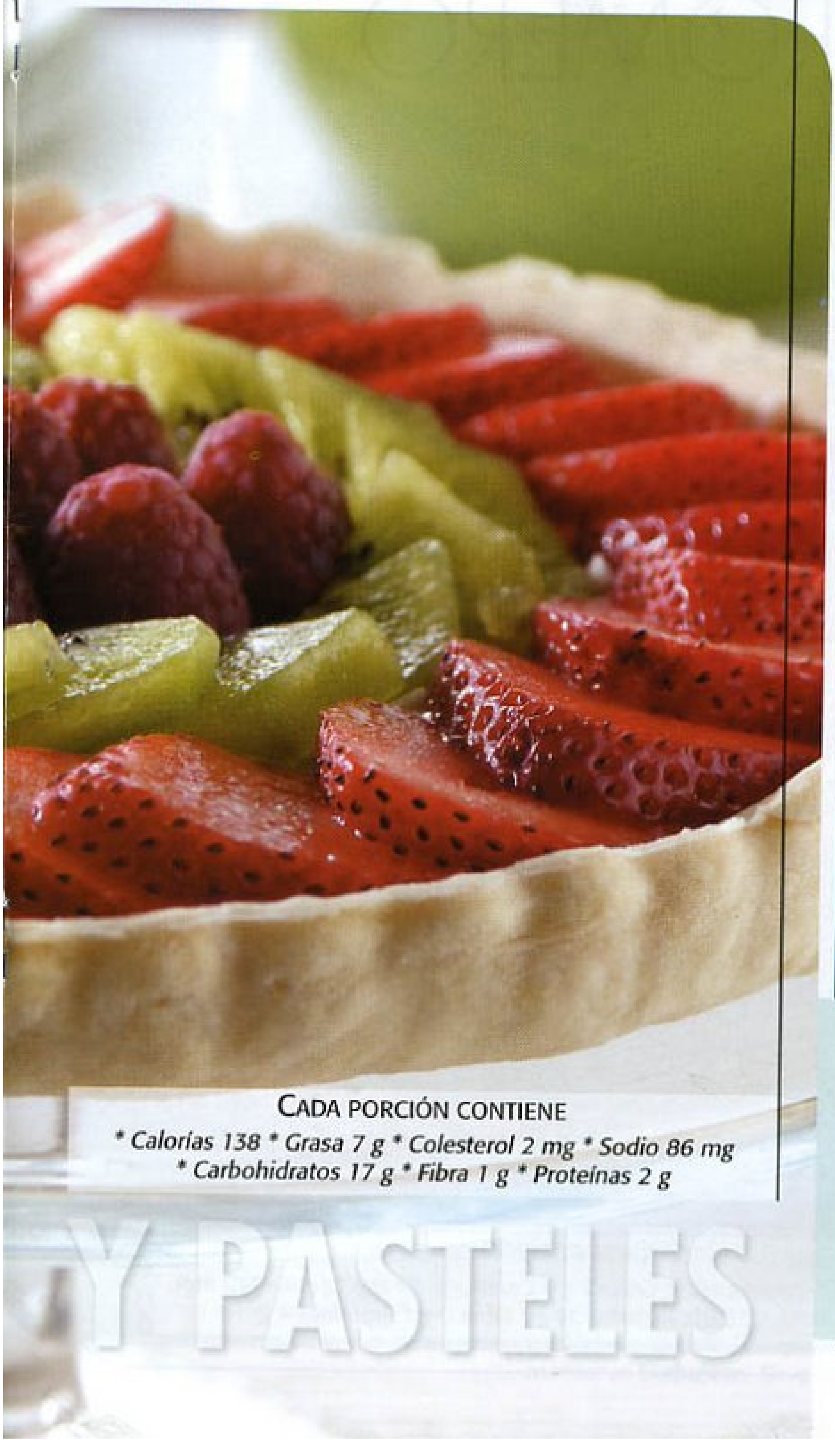
Extiende la masa en una superficie enharinada hasta formar un círculo de unos 30 cm de diámetro, con la ayuda de un rodillo pasa la masa a un molde para tartaleta desmontable, presiona con los dedos la superficie de la tartaleta para que quede bien cubierta y también las orillas para cortar la masa sobrante. Pica con un tenedor toda la superficie de la tarta. Hornea de 10 a 12 minutos ó hasta que esté dorada de las orillas. Retira del horno y deja enfriar. Desmolda con cuidado.

En un tazón pequeño mezcla la crema con el azúcar y unta sobre toda la superficie de la tarta. Espolvorea el coco rallado sobre la tartaleta y acomoda la fruta que hayas elegido en forma decorativa. Sirve de inmediato.



**TIP**

***Existen dulzuras con contenido calórico (miel, piloncillo, azúcar moreno, melaza y fructosa), edulcorantes de contenido calórico reducido (eritritol, hidrolizados de almidón hidrogenado, isomalta, lactitol, maltitol, mannitol, sorbitol y xilitol); edulcorantes de bajas calorías (acesulfamo de potasio, aspartame, sacarina y sucralosa).***



CADA PORCIÓN CONTIENE

* Calorías 138 * Grasa 7 g * Colesterol 2 mg * Sodio 86 mg * Carbohidratos 17 g * Fibra 1 g * Proteínas 2 g

## ALCOHOLES DE AZÚCAR Y CARBOHIDRATOS

***Los alcoholes de azúcar son un tipo de edulcorante con contenido calórico reducido (isomalta, maltitol, mannitol, sorbitol y xilitol), se utilizan en caramelos, goma de mascar y postres sin azúcar. Aportan la mitad de las calorías que el azúcar y otros carbohidratos, realmente no contienen alcohol. En algunas ocasiones, los alcoholes de azúcar pueden provocar diarrea, especialmente en los niños. Los alimentos que contienen alcoholes de azúcar son "alimentos libres".***

Para el conteo de carbohidratos en un alimento que contiene alcoholes de azúcar:

**1** Resta la mitad de los gramos del alcohol de azúcar de los carbohidratos totales.

**2** Cuenta los gramos restantes.

**Ejemplo:**

- Tamaño de la porción: 1 barra
- Carbohidratos totales: 15 gramos
- Alcohol de azúcar: 6 gramos (la mitad, 3)
- Una barra cuenta como 12 gramos de carbohidratos (15 - 3 = 12)

**La Asociación Americana de la Diabetes® acepta que los edulcorantes de bajas calorías son "alimentos libres", más seguros y pueden formar parte de una dieta saludable, porque endulzan los alimentos, no aportan calorías y no elevan los niveles de glucosa en la sangre. No cuentan como carbohidratos, grasas o cualquier otro intercambio.**

Y PASTELES

PORCIONES: 8
PREPARACIÓN: 40 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

# PASTEL DE **LIMÓN** Y ROMERO



*Spray antiadherente*
**1** *taza de harina*
**1** *cucharadita de romero fresco, picado finito*
**1** *cucharadita de polvo para hornear*
**1/4** *de cucharadita de bicarbonato*
**1/8** *de cucharadita de sal*
**2/3** *de taza de azúcar*
**2** *yemas de huevo*
**3** *cucharadas de aceite*
**1/3** *de taza de yoghurt natural*
**2** *cucharaditas de ralladura de limón*
**2** *claras de huevo*
*El jugo de 1 limón*

Rocía un molde para pastel con spray antiadherente. Reserva. En un tazón mezcla la harina, el romero, el polvo para hornear, el bicarbonato y la sal.

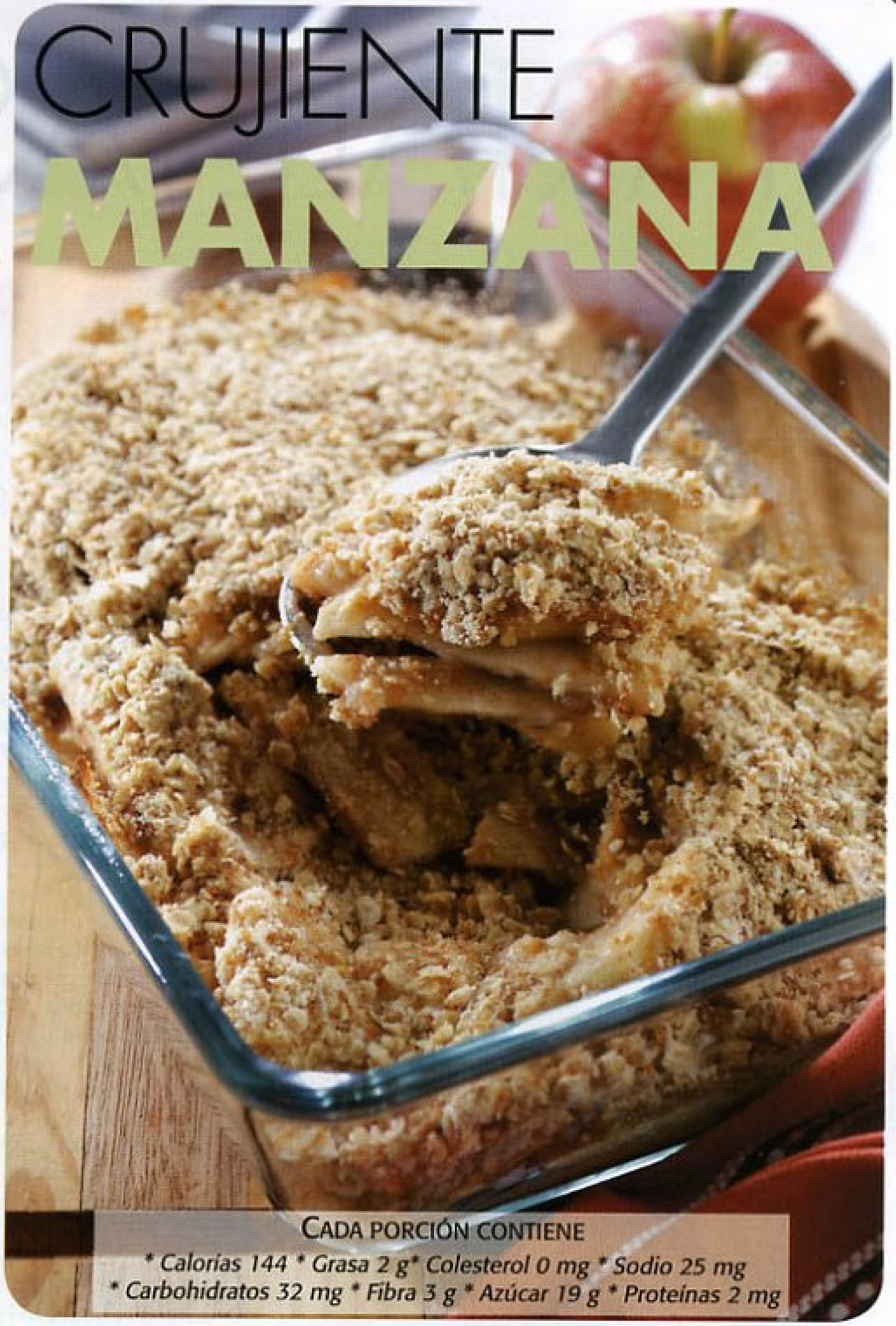
En otro tazón mezcla las yemas, el azúcar y el aceite; bate con batidora 3 minutos, agrega el yoghurt, la ralladura de limón y el jugo, sigue batiendo y agrega la mezcla de harina incorporando todos los ingredientes.

En otro tazón bate las claras de huevo hasta que se formen picos y estén bien montadas. Incorpora las claras a la masa del pastel con movimientos suaves y envolventes, vierte la mezcla preparada en el molde para pastel.

Hornea el pastel a 180 °C 25 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro del pastel éste salga completamente limpio. Retira del horno, deja enfriar y desmolda. Puedes acompañar con fruta fresca.

CADA PORCIÓN CONTIENE
** Calorías 197 * Grasa 7 g * Colesterol 54 mg * Sodio 149 mg * Carbohidratos 31 g * Fibra 0 g * Proteínas 4 g*

# PASTEL CRUJIENTE DE MANZANA



PORCIONES: 8
PREPARACIÓN: 40 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

**6** *manzanas medianas, sin corazón, peladas y rebanadas delgadito*
**1/4** *de taza, más 2 cucharadas de harina (divididas)*
**1** *cucharada de azúcar*
**1/2** *cucharadita de canela en polvo*
**1/2** *taza de avena*
**3** *cucharadas de azúcar mascabado*
**2** *cucharadas de sustituto de mantequilla*

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 144 * Grasa 2 g* Colesterol 0 mg * Sodio 25 mg * Carbohidratos 32 mg * Fibra 3 g * Azúcar 19 g * Proteínas 2 mg*

Precalienta el horno a 200 °C. Cubre un molde refractario con spray antiadherente, en un tazón grande mezcla las manzanas con 2 cucharadas de harina, el azúcar y la canela. Revuelve. Vierte las manzanas en el molde y cubre con papel encerado. Hornea 4 a 6 minutos o hasta que las manzanas estén suaves.

Mientras, en un tazón mezcla el cuarto de taza de harina restante con la avena y el azúcar mascabado. Revuelve. Añade el sustituto de mantequilla y mezcla con un tenedor hasta que tengas una masa arenosa. Esparce sobre las manzanas esta mezcla y hornea en el horno de gas el molde, de 20 a 25 minutos o hasta que se vea dorada la superficie y las manzanas burbujeen. Sirve tibio.

# TARTALETAS DE PLÁTANO

PORCIONES: 10
PREPARACIÓN: 40 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

### COSTRA

**1 1/4** *de tazas de harina*
**1/4** *de cucharadita de sal*
**1/3** *de taza de mantequilla cortada en trocitos*
**1/2** *taza de agua fría*

### RELLENO

**1/2** *taza de crema Light*
**1** *plátano maduro hecho puré*
**1** *cucharadita de azúcar o de sustituto de azúcar (Splenda®)*
*Fruta fresca para decorar*





Para hacer la costra coloca la harina en un tazón con la sal, añade los trocitos de mantequilla y revuelve con tenedor hasta tener un arenado, añade el agua fría de cucharada en cucharada. La masa debe absorber la humedad. Procura trabajar poco la masa. Añade el agua hasta formar una masa que no debe quedar muy aguada. Envuelve la masa con papel plástico y refrigera una hora mínimo.

Divide la masa en 10 porciones, en una superficie enharinada extiende cada una de las porciones para formar un círculo delgado. Coloca cada círculo en un molde para tartaleta individual y presiona con tus dedos para cortar las orillas que sobresalen del molde. Coloca los moldes con la masa en una charola y pica con un tenedor cada tartaleta, hornea a 200 °C 8 minutos o hasta que las orillas de las tartaletas estén doraditas. Retira del horno y deja enfriar.

Mezcla en un tazón el plátano con la crema y el azúcar, revuelve bien y divide el relleno entre todas las tartaletas. Decora con rebanadas de la fruta que hayas elegido.

**CADA PORCIÓN CONTIENE**

** Calorías 157 * Grasa 9 g * Colesterol 7 mg * Sodio 73 mg * Carbohidratos 16 g * Fibra 2 g * Proteínas 3 g*



# PASTEL DE CHOCOLATE





CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 119 * Grasa saturada 2 g * Colesterol 29 mg * Sodio 115 mg * Carbohidratos 20 g * Fibra 1 g * Azúcar 12 g * Proteínas 2 g*

**Porciones:** 24 rebanadas pequeñas
**Preparación:** 1 hora
**Dificultad:** fácil

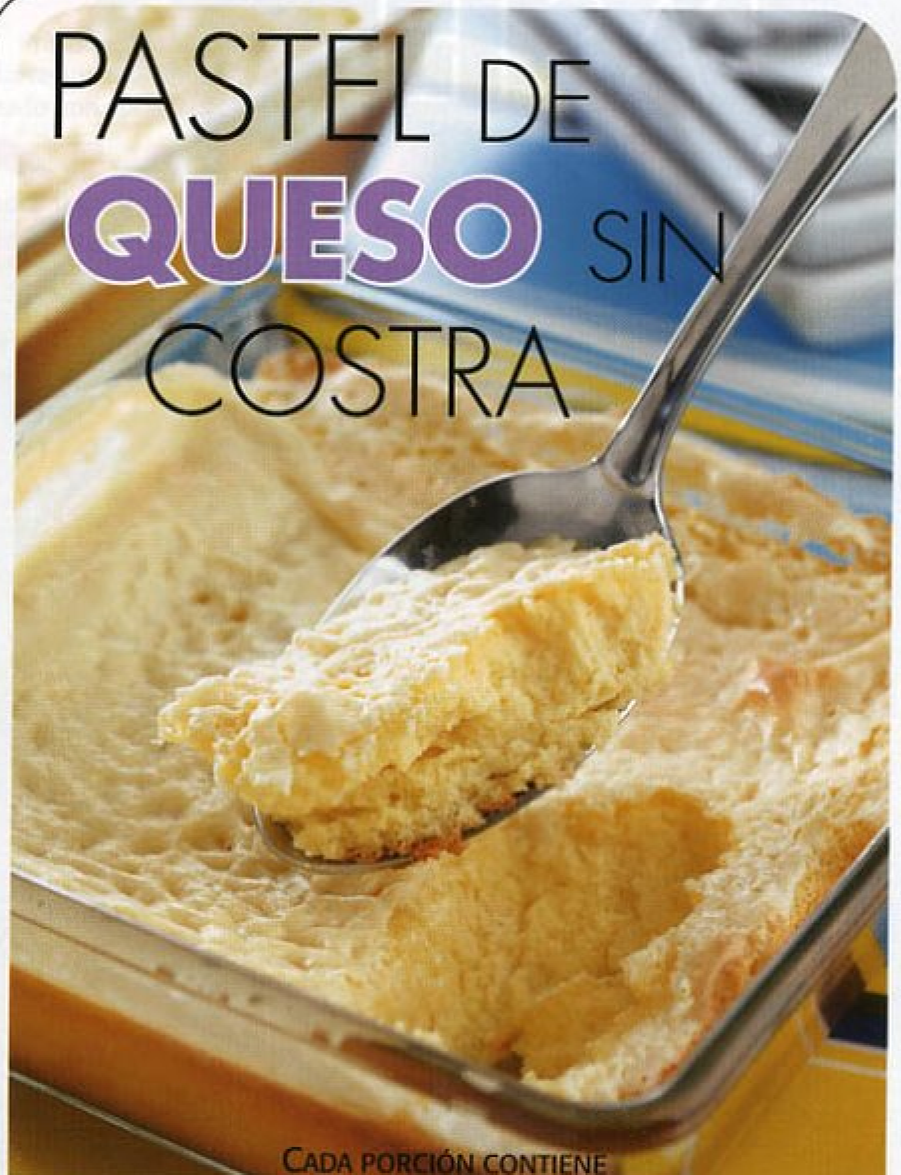
- **1** *taza de chocolate semiamargo*
- **3** *cucharadas de leche desgrasada*
- **2** *cucharadas de mantequilla*
- **1** *taza de azúcar*
- **3** *huevos*
- **1** *taza de harina integral*
- **1** *taza de harina*
- **2** *cucharaditas de bicarbonato*
- **1** *taza de café frío*

Precalienta el horno a 180 °C, cubre un molde para hornear con spray antiadherente. Derrite a Baño María el chocolate con la leche, reserva.

En un tazón grande bate con batidora el azúcar con la mantequilla hasta que esponjen, agrega los huevos uno por uno, mezclando perfectamente después de que añadas cada uno. Agrega el chocolate derretido y bate hasta que se incorpore a la masa, ahora agrega las harinas, el bicarbonato y el café; sigue batiendo hasta que todo esté bien mezclado.

Vacía la mezcla en el molde y hornea de 25 a 30 minutos, o hasta que al introducir un palillo en el centro del pastel, éste salga limpio. Deja enfriar perfectamente y sirve.

# PASTEL DE QUESO SIN COSTRA



**Cada porción contiene**

** Calorías 169 * Grasa 7 g * Colesterol 86 mg * Sodio 188 mg * Carbohidratos 12 g * Fibra 0 g * Azúcar 11 g * Proteínas 7 g*

- **450** *gramos de queso crema Light*
- **1/2** *taza de azúcar, más 1 cucharada*
- **3** *huevos*
- **1** *cucharadita de extracto de vainilla dividido en 2*
- **2** *cucharadas de jugo de limón, divididas en 2*
- **1** *taza de crema ácida Light*

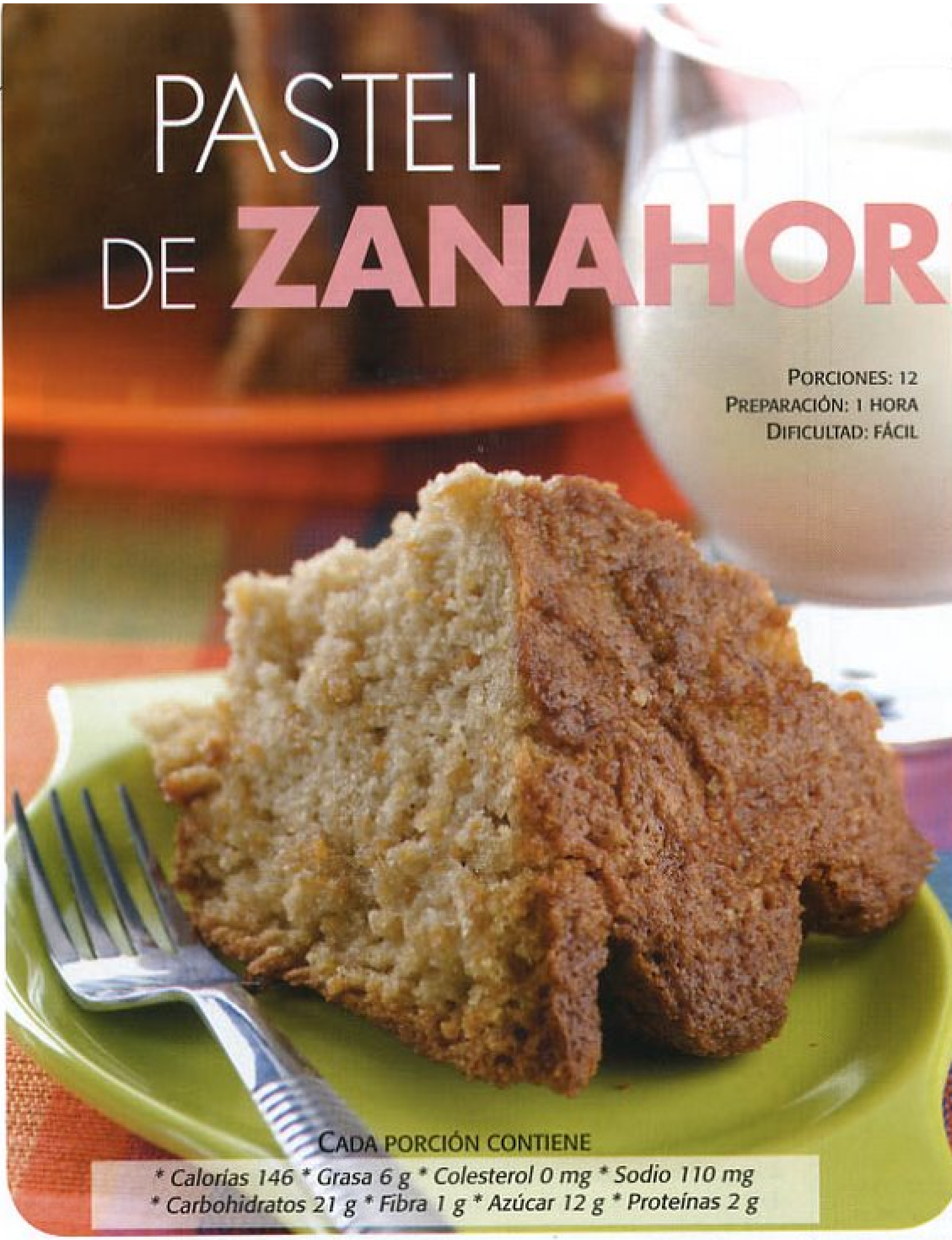
Precalienta el horno a 170 °C, rocía un molde refractario con spray antiadherente.

En un tazón grande mezcla el queso crema con la media taza de azúcar y bate bien; añade los huevos uno a uno sin dejar de batir, agrega la mitad del extracto de vainilla y la mitad del jugo de limón, sigue mezclando hasta que todo esté perfectamente incorporado.

Vierte la mezcla en el molde engrasado y hornea de 40 a 45 minutos o hasta que esté dorado, retira del horno y deja enfriar 10 minutos, no apagues el horno.

Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcla la crema ácida con el resto del azúcar, la vainilla y el jugo de limón; revuelve todo bien. Unta esta mezcla sobre el pastel de queso y hornea 10 minutos más. Retira del horno, deja enfriar y refrigera al menos 4 horas o toda la noche antes de servir.

# PASTEL DE ZANAHORIA



PORCIONES: 12
PREPARACIÓN: 1 HORA
DIFICULTAD: FÁCIL

CADA PORCIÓN CONTIENE

* Calorías 146 * Grasa 6 g * Colesterol 0 mg * Sodio 110 mg
* Carbohidratos 21 g * Fibra 1 g * Azúcar 12 g * Proteínas 2 g

*Spray antiadherente*
**1** *taza de harina*
**3/4** *de taza de azúcar*
**1** *cucharadita de canela en polvo, clavo en polvo y nuez moscada molida, mezcladas*
**1/2** *cucharadita de polvo para hornear*
**1/2** *cucharadita de bicarbonato*
**1/8** *de cucharadita de sal*
**1** *taza de zanahorias peladas y ralladas*
**1/3** *de taza de aceite*
**1/4** *de taza de leche Light*
**3** *claras de huevo*

Precalienta el horno a 180 °C, rocía un molde para pastel con spray antiadherente. Reserva.

En un tazón mediano mezcla la harina con el azúcar, las especies, el polvo para hornear, el bicarbonato y la sal. Añade la zanahoria, el aceite y la leche. Revuelve hasta que la mezcla se humedezca. En otro tazón bate las claras hasta que estén a punto de turrón, añade las claras batidas incorporando suavemente a la masa.

Vierte la masa del pastel en el molde engrasado y hornea de 30 a 35 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro del pastel, éste salga limpio. Deja enfriar y desmolda.

**2/3** *de taza de harina*
**2/3** *de taza de azúcar*
**1/2** *taza de cocoa*
**1/4** *de taza de mantequilla derretida*
**2** *cucharadas de agua*
**1** *cucharadita de extracto de vainilla*
**1/2** *cucharadita de polvo para hornear*
**1/3** *de taza de huevo batido*
**1/4** *de taza de salsa de chocolate Light (de venta en supermercados)*

Precalienta el horno a 180 °C. Cubre un molde refractario cuadrado con spray antiadherente.

En un tazón grande mezcla todos los ingredientes excepto la salsa de chocolate, bate bien y vierte la mitad de la mezcla en el molde refractario, sobre esta masa vierte la salsa de chocolate repartiendo bien en todo el molde, ahora cubre con el resto de la masa.

Hornea de 25 a 30 minutos hasta que al insertar un palillo en el centro del molde, el palillo salga limpio. Deja enfriar por completo y corta los brownies en cuadros. Sirve de inmediato.

# BROWNIES



PORCIONES: 16
PREPARACIÓN: 40 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 98 * Grasa 3 g * Colesterol 8 mg * Sodio 69 mg*
** Carbohidratos 17 g * Fibra 1 g * Azúcar 11 g * Proteínas 2 g*

# DE CACAHUATE




**TIP**

***En el pasado, la recomendación a las personas con diabetes era que evitaran el azúcar. Se consideraba que consumir azúcar elevaba rápidamente la glucosa en la sangre, lo cual provocaba niveles demasiado altos y por ende la diabetes. La investigación demostró que el azúcar tiene el mismo efecto sobre la glucosa en la sangre que otros carbohidratos, como el pan o la papa. Caloría por caloría, el azúcar eleva el nivel de glucosa en la sangre en forma similar a otros carbohidratos.***

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 46 * Grasa 0.5 g * Colesterol 0 mg * Sodio 4 mg * Carbohidratos 2.2 g * Fibra 0.9 g * Azúcar 0.1 g * Proteínas 2.2 g*

26

- **1 3/4** de tazas de harina
- **1** cucharadita de bicarbonato
- **1/2** cucharadita de sal
- **1/2** taza de azúcar mascabado
- **1/2** taza de azúcar
- **1/2** taza de mantequilla, suavizada
- **1/2** taza de pure de manzana sin azúcar
- **2** claras de huevo
- **1** cucharadita de extracto de vainilla
- **2 1/2** tazas de avena
- **1/4** de taza de chispas de chocolate

# DE AVENA

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 230 * Grasa 8 g * Colesterol 15 mg * Sodio 221 mg * Carbohidratos 36 g * Fibra 2 g * Azúcar 17 g * Proteínas 4 g*

Precalienta el horno a 180 °C y cubre unas charolas para hornear con papel encerado. En un tazón pequeño mezcla la harina, el bicarbonato y la sal. Reserva.

En un tazón grande mezcla los azúcares, la mantequilla y el puré de manzana; bate con la batidora hasta tener una mezcla bien incorporada, añade las claras de huevo y la vainilla. Poco a poco añade la mezcla de harina hasta que se incorpore al resto de los ingredientes. Por último, a mano añade la avena y las chispas de chocolate. Bate con una espátula.

Coloca cucharadas de la masa en las charolas para horno, dejando espacio entre una galleta y otra. Hornea de 9 a 11 minutos, o hasta que las galletas estén doraditas. Deja enfriar sobre las charolas un par de minutos y luego coloca sobre una rejilla para que se terminen de enfriar.



**PORCIONES:** 20 GALLETAS
**PREPARACIÓN:** 40 MINUTOS
**DIFICULTAD:** FÁCIL

- **2** *claras de huevo*
- **1** *taza de Splenda®*
- **6** *cucharadas de cocoa, cernidas*
- **1 1/2** *tazas de cacahuates picados toscamente*

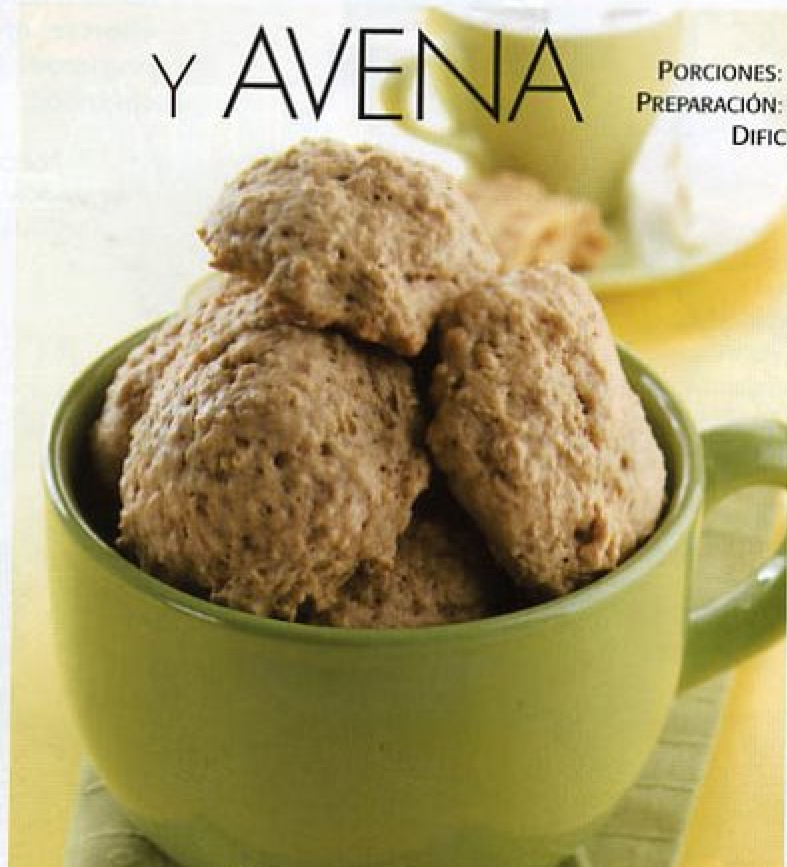
Precalienta el horno a 150 °C. Bate las claras de huevo a velocidad alta hasta que formen picos, baja la velocidad e incorpora el endulzante y la cocoa. Sigue batiendo hasta tener una mezcla bien firme. Ahora añade los cacahuates y mezcla con una espátula suavemente.

Prepara una charola con papel encerado y vierte la mezcla de las galletas en cucharadas, dejando espacio entre una y otra galleta. Hornea por 15 minutos o hasta que las galletas estén crujientes. Retira del horno, deja enfriar y sirve de inmediato.




# DE YOGHURT Y AVENA

**PORCIONES:** 60 GALLETAS
**PREPARACIÓN:** 30 MINUTOS
**DIFICULTAD:** FÁCIL



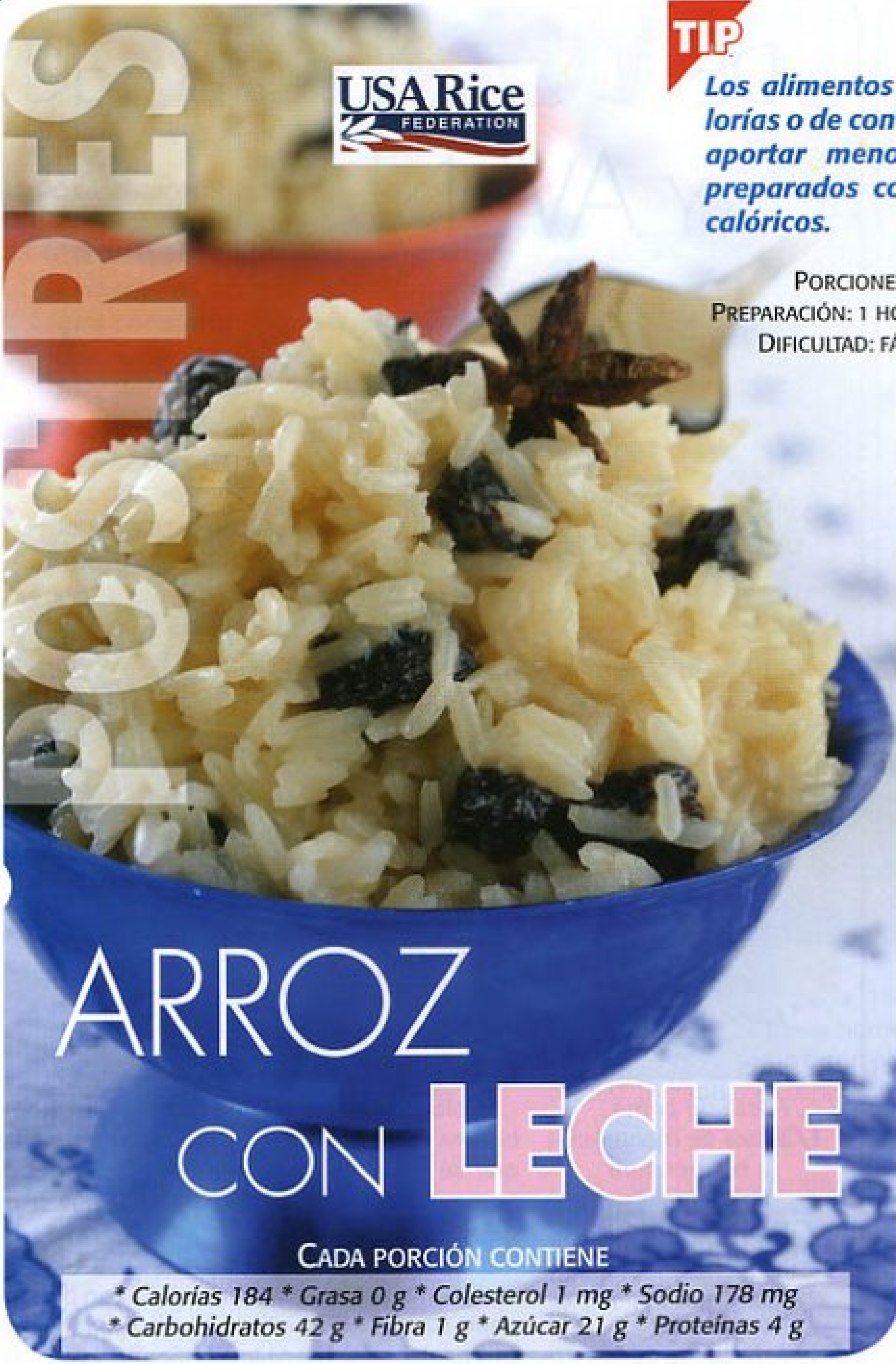
**CADA PORCIÓN CONTIENE**
** Calorías 71 * Grasa 3 g * Colesterol 12 mg * Sodio 49 mg * Carbohidratos 11 g * Fibra 0 g * Proteínas 1 g*

- **1** *taza de avena*
- **1/2** *taza de mantequilla a temperatura ambiente*
- **1** *taza de azúcar mascabado*
- **1** *cucharadita de bicarbonato*
- **1/4** *de cucharadita de sal*
- **1** *taza de yoghurt natural*
- **2** *huevos*
- **1** *cucharadita de extracto de vainilla*
- **2 1/2** *tazas de harina*
- **1** *taza de chispas de chocolate (opcional)*

Coloca la avena en una charola para horno, hornea la avena a 200 °C 10 minutos o hasta que se dore, muévela una vez a la mitad del tiempo. Una vez dorada lícuala hasta que se haga polvo. Reserva.

En un tazón bate la mantequilla con batidora unos 30 segundos, añade el mascabado, el bicarbonato y la sal; sigue batiendo hasta que todo esté bien incorporado, añade el yoghurt, los huevos y la vainilla, sigue batiendo y añade la harina poco a poco, toda la que puedas incorporar con la ayuda de la batidora. Ahora con una cuchara de madera incorpora la avena, y si te queda harina también. Si usas chispas de chocolate añádelas ahora. Mezcla todo bien.

Vierte la masa en una charola con papel encerado con una cuchara, formando bolitas con la masa, deja espacio entre cada galleta. Hornea a 180 °C unos 10 minutos o hasta que las orillas de la galleta estén doraditas. Retira del horno y deja enfriar.




**TIP**

***Los alimentos con edulcorantes de bajas calorías o de contenido calórico reducido pueden aportar menos calorías que los alimentos preparados con azúcar y otros edulcorantes calóricos.***

PORCIONES: 8
PREPARACIÓN: 1 HORA
DIFICULTAD: FÁCIL



# ARROZ CON LECHE

**CADA PORCIÓN CONTIENE**

** Calorías 184 * Grasa 0 g * Colesterol 1 mg * Sodio 178 mg*
** Carbohidratos 42 g * Fibra 1 g * Azúcar 21 g * Proteínas 4 g*

***3*** *tazas de agua*
***1/2*** *cucharadita de sal*
***2*** *rajas de canela*
***1/2*** *cucharadita de semillas de anís*
***4*** *clavos de olor*
***1/2*** *cucharadita de jengibre rallado*
***1*** *taza de arroz crudo*
***3*** *tazas de leche Light*
***1/2*** *taza de azúcar*
***1/2*** *taza de pasitas*
*Canela en polvo*

Hierve el agua con la sal, la canela, el anís, los clavos y el jengibre; deja que hierva y añade el arroz; deja hervir a fuego medio hasta que se consuma casi toda el agua y añade la leche, reduce el fuego y sigue cocinando hasta que el arroz absorba casi todo el líquido, añade el azúcar, las pasas y revuelve bien.

Cocina hasta que el arroz esté bien cocido, si lo sientes muy espeso puedes añadir más leche. Si quieres puedes rociar con canela en polvo justo antes de servir.



# COPAS DE GELATINA




PORCIONES: 8
PREPARACIÓN: 1 HORA, MÁS REFRIGERACIÓN
DIFICULTAD: FÁCIL

- **1** *paquete de gelatina light de fresa*
- **1** *paquete de gelatina light de naranja*
- **1** *paquete de gelatina light de limón*
- **1 1/2** *tazas de leche light*
- **1** *pizca de sal*
- **1 1/2** *cucharadas de azúcar*
- **1** *yema de huevo batida*
- **2** *cucharadas de fécula de maíz*
- *La cáscara de medio limón*
- **2** *tazas de fruta fresca en rebanadas (fresa, plátano, durazno, etc.)*

Prepara cada gelatina según las instrucciones del paquete, refrigera hasta que cuajen y córtalas en cuadros; regrésalas al refrigerador.

En una olla mediana mezcla la leche, la sal, azúcar y deja calentar, toma un poco de esta leche y colócala en un tazón pequeño, agrega la yema batida y disuelve la fécula de maíz en esta leche, regresa la leche a la olla.

Añade la cáscara de limón a la leche y cocina a fuego suave moviendo constantemente hasta que empiece a burbujear y espese. Baja el fuego y sigue cocinando 5 minutos más. Deja enfriar esta natilla.

Coloca la gelatina en moldes individuales, acomodando una capa de cada color y entre ellas una de fruta. Cubre con la natilla y fruta fresca. Sirve de inmediato.

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 74 * Grasa 1 g * Colesterol 27 mg*
** Sodio 127 mg * Carbohidratos 13 g * Fibra 1 g*
** Azúcar 8 g * Proteínas 4 g*

# CHOUX DE MOCA

*Spray antiadherente*
**3/4** *de taza de agua*
**3** *cucharadas de mantequilla*
**1** *cucharadita de café soluble*
**1** *pizca de sal*
**3/4** *de taza de harina*
**3** *huevos*

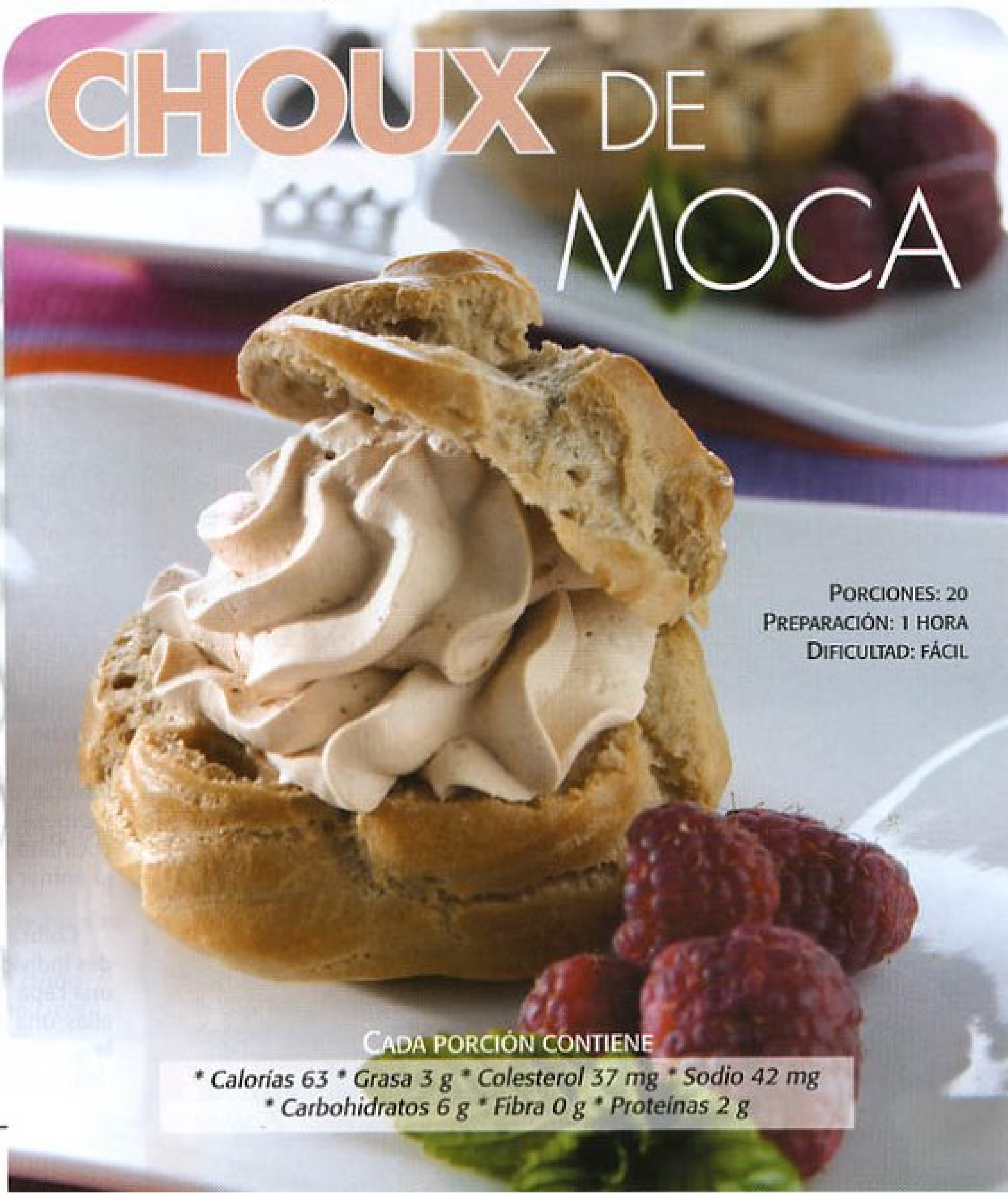
### RELLENO

**1/2** *taza de crema para batir*
**2** *cucharadas de sustituto de azúcar (Splenda®)*
**2** *cucharadas de cocoa*
**1/2** *cucharadita de café soluble*

Precalienta el horno a 200 °C y rocía en una charola spray antiadherente. En una olla mediana coloca el agua, la mantequilla, el café soluble y la sal. Calienta hasta que hierva, añade la harina toda junta de golpe, mezcla vigorosamente con una cuchara de madera y cocina hasta que se forme una masa compacta que se separa fácilmente de la olla. Retira del fuego y deja enfriar.

Cuando la masa esté tibia añade los huevos uno a uno y bate con la pala hasta que se incorporen por completo. Coloca la masa en una manga pastelera con pico en forma de estrella y corta pequeños choux en la charola. Hornea 25 minutos o hasta que estén doraditos. Retira del horno y deja enfriar. Corta los choux por la mitad y rellena.

Para el relleno, coloca la crema para batir en un tazón y bate con batidora eléctrica hasta que monte, entonces añade poco a poco el resto de los ingredientes, sigue batiendo hasta que se incorporen por completo. Refrigera hasta el momento de utilizar.



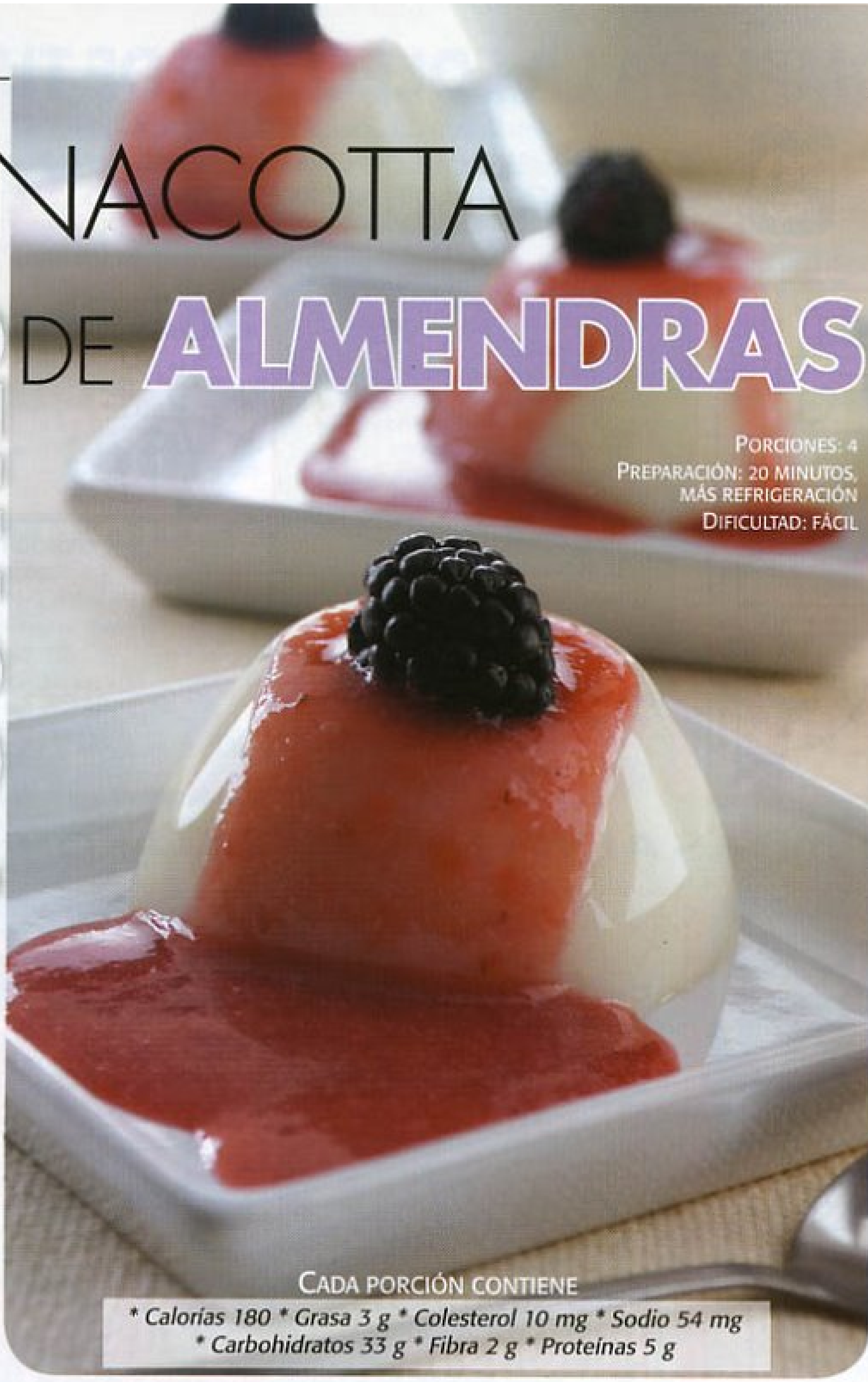
PORCIONES: 20
PREPARACIÓN: 1 HORA
DIFICULTAD: FÁCIL

**CADA PORCIÓN CONTIENE**

** Calorías 63 * Grasa 3 g * Colesterol 37 mg * Sodio 42 mg * Carbohidratos 6 g * Fibra 0 g * Proteínas 2 g*

POSTRES

# PANNACOTTA DE ALMENDRAS



PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 MINUTOS, MÁS REFRIGERACIÓN
DIFICULTAD: FÁCIL

- ***2*** *cucharaditas de grenetina*
- ***1/4*** *de taza de agua fría*
- ***2*** *tazas de leche Light*
- ***3*** *cucharadas de azúcar ó sustituto*
- ***4*** *cucharaditas de licor de almendra ó extracto de almendra*
- ***1*** *taza de fresas lavadas*
- ***1/2*** *taza de frambuesas lavadas*
- ***1/2*** *taza de jugo de naranja*
- ***1/2*** *cucharadita de extracto de vainilla*

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 180 * Grasa 3 g * Colesterol 10 mg * Sodio 54 mg * Carbohidratos 33 g * Fibra 2 g * Proteínas 5 g*

Para hacer la pannacotta hidrata la grenetina en el agua fría hasta que esponje, calienta la leche con el azúcar hasta que hierva, mueve constantemente para que el azúcar se disuelva, retira del fuego y añade el licor o el extracto de almendra; agrega la grenetina hinchada y revuelve bien en la leche caliente para que se disuelva por completo. Vierte en moldes individuales y refrigera hasta que cuaje. Mínimo 3 horas.

Para hacer la salsa, licúa las fresas con las frambuesas, el jugo de naranja y la vainilla. Desmolda las pannacottas y sirve bañadas de la salsa.